

Wie entsteht eine der bedrohlichsten Krankheiten der Zeit?
Wie wird sie behandelt? Welches ist der Zusammenhang mit Stress?

Burnout: heimtückisch und vielfach unterschätzt

Durch andauernden Stress ausgelöste Erkrankungen gehören heute zu den weltweit schwerwiegendsten und bedeutendsten Krankheitsbildern. Burnout – das «Ausgebranntsein» oder «Erschöpftsein» – ist eines davon und betrifft in seinen unterschiedlichen Erscheinungsformen und Schweregraden bis zu 20% der Bevölkerung. Die daraus entstehenden Kosten sind enorm. Sie erreichen Milliardenhöhe.

Das Burnoutsyndrom kann als Sonderform oder Vorstufe der Stressdepression bezeichnet werden. Der ursprüngliche Begriff beschreibt eine Erschöpfungsdepression, die aus beruflicher Dauerbelastung entsteht. Frauen sind hier häufig zusätzlich den Belastungen aus Haushalt und Familie ausgesetzt, wobei auch die alleinige Haushaltsführung einer beruflichen Belastung entspricht. Das Burnout ist gekennzeichnet durch Energieverlust, reduzierte Leistungsfähigkeit, Gleichgültigkeit, Zynismus und Unlust bei vorhergehendem, oft langjährigem, sehr hohem Engagement und überdurchschnittlichen Leistungen. Häufig genügt bei der langjährigen Anhäufung von Stress ein nur noch relativ geringer Auslöser (z.B. Stellenwechsel), um die Erkrankung zum Ausbruch zu bringen.

Viele Risikofaktoren

Viele Risikofaktoren prägen das Entstehen eines Burnouts. Allen ist gemeinsam, dass sie auf Dauer zu einem Ungleichgewicht zwischen tagtäglich erbrachter Leistung und erlebter Belohnung, Wertschätzung und Erholung führen – das macht krank. Es kann aber auch der Fall sein, dass Tätigkeiten erbracht werden müssen, die nicht dem eigenen Wunsch, den Wertvorstellungen oder den Fähigkeiten entsprechen – der Fachbegriff lautet «job-person mismatch». Hierzu kann es im Laufe einer erfolgreichen Berufskarriere kommen, wenn man sich plötzlich durch Beförderung gezwungen sieht, unangenehme Dinge, wie beispielsweise die Entlassung von Mitarbeitern, erledigen zu müssen. Oder aber die Wunschvorstellungen der gewählten beruflichen Tätigkeit erweisen sich nach abgeschlossenem Studium oder Ausbildung als falsch.

Körperliche Symptome des Burnouts

Burnout ist der Prototyp einer psychosomatischen Erkrankung. Zahlreiche körperliche Symptome wie Schwitzen, Nervosität, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Muskel- oder Rückenbeschwerden treten in allen Stadien und Schweregraden des Burnouts auf. Schlafstörungen können zu Schwierigkeiten beim Einschlafen, zu Durchschlafstörungen mit wiederholtem Aufwachen oder zu frühem Aufwachen führen. Der Schlaf wird als nicht ausreichend, nicht erholsam und sehr oberflächlich erlebt. Häufige aber oft übersehene Warnzeichen sind Beschwerden aufgrund nächtlichen Zähneknirschens, Verspannungen der Kaumuskulatur oder schmerzhafte Veränderungen der Mundschleimhaut.

Langsam und schleichend

Oft entwickelt sich ein Burnout langsam – über Monate bis Jahre. Im Verlauf lassen sich häufig – aber nicht immer – einzelne Stadien abgrenzen, die unterschiedliche Möglichkeiten zur Hilfe bieten. Häufig finden sich zwischen den einzelnen Verlaufsstadien fließende Übergänge, es können einzelne Stadien auch übersprungen werden.

Stadium 1: Warnsymptome der Anfangsphase

1. Vermehrtes Engagement für bestimmte Ziele
2. Nahezu pausenloses Arbeiten mit Verzicht auf Erholungs- oder Entspannungsphasen sowie dem Gefühl der Unentbehrlichkeit bzw. Unersetzbarkeit. Gleichzeitig werden häufig Arbeitskollegen oder Teammitglieder als ungenügend qualifiziert abgewertet.
3. Der Beruf wird zum hauptsächlichen Lebensinhalt

4. Hyperaktivität, d.h. die Unfähigkeit, ruhig zu sitzen, zu entspannen oder zu genießen
5. Das Nichtbeachten eigener Bedürfnisse: Vorgesetzte, Mitarbeiter, Kollegen und Familienangehörige sollten bezüglich dieser Warnsymptome wachsam sein und diese ansprechen.

Stadium 2: Abbau des Engagements

1. Desorganisation: Der Überblick geht verloren
2. Unsicherheit
3. Probleme bei komplexeren Aufgaben und Entscheidungen
4. Reduzierte geistige Leistungsfähigkeit, erhöhte Vergesslichkeit, verringerte Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer
5. Verminderte Motivation und Kreativität
6. Der Arbeit wird teilweise auf «Dienst nach Vorschrift» reduziert.
7. Alles oder vieles, auch die Familie oder Ferien, wird als Druck erlebt.
8. Beeinträchtigt Privatleben: Die Betroffenen ziehen sich zurück, sind desinteressiert und erschöpft, pflegen kaum mehr Freundschaften, Kontakte oder bislang geliebte Hobbys, vernachlässigen den Partner und die Familie.
9. Gereiztheit, oft rasches Aufbrausen, Aggressivität

Stadium 3: Verflachung

1. Nicht nur Abbau in der Arbeit, sondern auch generell Verflachung des emotionalen, geistigen und sozialen Lebens – dennoch dreht sich das Denken vor allem um die berufliche Tätigkeit.
2. Gefühle wie Desinteresse, Gleichgültigkeit gegenüber Mitmenschen, Einsamkeit, Abstumpfung
3. Konzentration auf die eigene Person, die eigenen Bedürfnisse, den eigenen Nutzen
4. Vermeidung sozialer Kontakte, gleichzeitig oft Konzentration auf eine nahe Bezugsperson

5. Pessimismus
6. Ferien und Urlaub werden nicht mehr als erholsam erlebt, häufig sogar als zusätzliche Belastung und Stress
7. Verstärkter Alkohol-, Nikotin- oder Medikamentengebrauch

Stadium 4: ausgeprägte körperliche Reaktionen

1. Schwächung des Immunsystems
2. Gehäufte Infektionskrankheiten
3. Muskuläre Verspannungen, Rücken-, Glieder- und Nackenschmerzen
4. Kopfschmerzen, Migräne
5. Tinnitus
6. Schwindel
7. Schlafstörungen
8. Kreislaufprobleme
9. Verdauungs-, Magen-Darm-Beschwerden, Sodbrennen
10. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Herzstolpern, Herzrasen
11. Zahnbeschwerden wegen nächtlichem Zähneknirschen, Verspannung der Kau-muskulatur
12. Mundschleimhautveränderungen und Schmerzen bei säurehaltigen Nahrungsmitteln

13. Eventuell gesteigerter Alkoholkonsum oder Drogenkonsum, z.B. Kokain

Stadium 5: Verzweiflung und Stressdepression

1. Gefühl der existenziellen Verzweiflung und Sinnlosigkeit
2. Hoffnungs- und Perspektivlosigkeit
3. Verlust der Freudefähigkeit
4. Lebensüberdruß
5. Suizidgedanken und -handlungen

Stressdepression: eine lebensgefährliche Erkrankung

Die Folge des unbehandelten Burnouts, die Stressdepression, ist eine schwere, oft lebensbedrohliche Erkrankung. Nicht selten endet sie unbehandelt tödlich: 15% aller Patienten mit schweren depressiven Episoden begehen Suizid. Nach Angaben des Bundesamtes für Statistik nehmen sich in der Schweiz pro Jahr regelmässig mehr als 1400 Menschen das Leben, wobei die tatsächliche Zahl der Suizide (Dunkelziffer) sicherlich erheblich höher liegt. Die Selbstmordrate übersteigt demnach deutlich jene der jährlichen Verkehrstoten. Fast alle Patienten mit schweren Depressionen haben zumindest Sui-

zidgedanken. Zirka die Hälfte der Patienten mit depressiven Störungen begehen in ihrem Leben einen Suizidversuch. Umgekehrt besteht bei der Mehrheit der Personen, die Suizide begehen, eine depressive Erkrankung. Der «Freitod», d.h. der im gesunden Zustand getroffene Entschluss, sich das Leben zu nehmen, kommt so gut wie nicht vor. Ist die Depression erkannt und behandelt, verschwindet auch der oft übermächtige Todeswunsch.

Es besteht Lebensgefahr

Bei jedem Burnout-Betroffenen oder Depressiven ist es wichtig zu wissen, wie gross das Suizidrisiko ist. Am besten erkennt man dies, indem man den Betroffenen direkt darauf anspricht, wie intensiv und wie häufig er an Suizid denken muss. Oft wurde die Meinung vertreten, man solle mit Depressiven keinesfalls darüber sprechen, weil man sie dadurch erst auf diese Idee bringen könnte. Dies ist falsch. Jeder Depressive denkt in seiner Verzweiflung ohnehin zumindest an die Möglichkeit und verspürt es in der Regel als Erleichterung, endlich darüber reden zu können. Suizidalität ist ein Notfall! Suizidgefährdete müssen so rasch wie möglich in ärztliche Behandlung.

3. SYMPOSIUM
DES SCHWEIZER EXPERTENNETZWERKS FÜR BURNOUT

**BRENNPUNKT BURNOUT:
DIMENSIONEN EINER
GESELLSCHAFTLICHEN
HERAUSFORDERUNG**

14. November 2013, Zentrum Paul Klee, Bern
www.burnoutexperts.ch/symposium2013



SWISS EXPERT NETWORK ON BURNOUT
GRUPPO SVIZZERO DI ESPERTI SUL BURNOUT
RÉSEAU SUISSE D'EXPERTS SUR LE BURNOUT
SCHWEIZER EXPERTENNETZWERK FÜR BURNOUT

burnout m3 menschen
mitarbeitende
management

**Ausgebrannt?
Chronisch müde?
Erschöpft?**

Die burnout m3 ag bietet Ihnen und Ihrem Unternehmen ein umfassendes und fundiertes Leistungsangebot zur Vermeidung von Stressfolge-Erkrankungen.



www.burnoutm3.ch

burnout m3 ag
St. Martinsplatz 8 | Postfach 683 | 7002 Chur
Tel +41 (0)81 257 01 79 | Fax +41 (0)81 257 01 77
info@burnoutm3.ch

Burnout und Stressdepression – der gesamte Körper ist betroffen

In den vergangenen Jahren ist dank intensiver internationaler Forschungsanstrengungen klar geworden, dass das Endstadium des Burnouts, die Stressdepression, ein Risikofaktor für die Entstehung von Gefässerkrankungen (z.B. Herzerkrankungen, Schlaganfall) ist. Ihr kommt somit vermutlich dieselbe Bedeutung zu wie den klassischen Risikofaktoren Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel, denen aktuell sowohl im öffentlichen Bewusstsein als auch im Rahmen von gesundheitspolitischen Vorbeugungsstrategien weit mehr Aufmerksamkeit beigemessen wird. Gleichzeitig begünstigt eine depressive Erkrankung das Auftreten von Osteoporose, Diabetes mellitus Typ II und einer späteren Demenz. Die Stressdepression wird heute daher als «systemische» Erkrankung betrachtet, da sie neben dem Gehirn viele andere Organsysteme in Mitleidenschaft ziehen kann. All dies unterstreicht die grosse Bedeutung einer sorgfältigen Diagnostik sowie der frühzeitigen, sorgfältigen und nachhaltigen Therapie. Die Wirkungen von Burnout und Depression sind nicht nur medizinischer, sozialer und persönlicher Natur.

Sie wachsen auch in wirtschaftlicher Sicht zu einem Riesengebirge empor.

Unerhörte Kosten

Vor ein paar Jahren hat die kanadische Aetna-Studie die positiven Folgen einer sorgfältigen Prävention aufgezeigt. Die Feststellung, dass Prophylaxe wesentlich dazu beiträgt, immense Kosten zu vermeiden, trifft mit Sicherheit auch auf die Schweiz zu. Schätzungen zufolge entstehen gegenwärtig 1.8 Milliarden Franken jährlich an direkten Kosten aus Stressfolgen und Burnout. Dazu kommen indirekte Kosten wie Arbeitsausfall oder frühzeitige Berentungen; sie belaufen sich auf gegen 7 Milliarden Franken. So haben wir rund 2.5% des Bruttoinlandprodukts beisammen – eine fast unglaubliche Summe. Nicht zu vergessen sind dabei all die negativen Auswirkungen und enormen Belastungen, die Bezugspersonen von Erkrankten zu ertragen haben. Diesbezüglich hat noch niemand gewagt, eine Hochrechnung anzustellen.

Massgeschneiderte Therapie

Die wissenschaftlich fundierte Behandlung erfordert ein ganzheitliches Konzept. Unterschiedli-

che Psychotherapieansätze, wie kognitive Verhaltenstherapie, psychodynamische Therapie, Achtsamkeit, Schema- und Gesprächstherapie, werden den Bedürfnissen des einzelnen Betroffenen entsprechend ausgewählt und individuell kombiniert. Je nach Symptomatik werden zusätzlich körperorientierte bzw. kreativtherapeutische Verfahren, Entspannungsverfahren und Stressbewältigungstraining (z.B. Bio- und Neurofeedback, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga, Qigong, Tai-Chi, Pilates) in unterschiedlicher Zusammensetzung angewendet. Der Therapieplan mit seinen jeweiligen Einzelementen ist stets individuell und muss gemeinsam mit dem Patienten erstellt und kontinuierlich angepasst werden. Im Schliessli gilt das so genannte Individualitätsprinzip auf der Basis des Mind-Body-Medicine-Konzeptes der Harvard Medical School. Dieses betont die Verbindung von Psyche und Körper und stärkt das in jedem Menschen vorhandene gesundheitsfördernde Potential. Ziel ist die Hilfe zur Selbsthilfe.

Wichtig: Psychotherapie und Coaching

Die adäquate Behandlung des Burnouts und der Depression sollte stets Psychotherapie beinhalten.



WIR KAUFEN IHRE
GEBRAUCHTE
MEDIZINTECHNIK

Wir suchen ständig ausgemusterte Medizin- und Labortechnik wie Ultraschall- und Mammographie-Geräte, EKG's, Defibrillatoren, Patienten-Monitore und Brutkästen für Neugeborene. Auch an gebrauchten medizinischen Möbeln wie Untersuchungstischen, Betten und Zahnarztstühlen sind wir interessiert.

Wir übernehmen für Sie:

- ▶ Ausbau und Abtransport
- ▶ Wiederaufbereitung und Instandsetzung aber auch Entsorgungen
- ▶ Kostenlose Platzierung auf unserem internationalen Portal für den Handel mit Medizintechnik www.medtechtrade.com
- ▶ Guter Zweck: Zusammenarbeit mit Stiftungen bei Donationen an bedürftige Spitäler in Entwicklungsländern.



Kontaktieren Sie uns, auch Ihre ausgemusterten Geräte können in anderen Teilen der Welt noch einen Nutzen stiften.



Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Martin E. Keck,
Ärztlicher Direktor und Chefarzt,
Clenia Privatklinik Schössli

ten. Da jede Patientin und jeder Patient über ein individuelles, emotionales Profil verfügt, ist eine jeweils hierauf abgestimmte Behandlung erforderlich. Diese führt idealerweise letztlich zu einem veränderten Umgang mit Stress und zur Korrektur der negativen individuellen Bewertung und Verarbeitung der persönlichen stressreichen Lebensereignisse. Von den psychotherapeutischen Verfahren sind die Verhaltenstherapie (VT), die interpersonelle Psychotherapie (IPT), die Schematherapie und achtsamkeitsbasierte Verfahren aktuell am besten untersucht und in ihrer Wirksamkeit belegt. Sie reduzieren langfristig zudem das Rückfallrisiko und werden mit sehr gutem Erfolg sowohl in der ambulanten Behandlung als auch im Spital eingesetzt. Bei diesen modernen Therapieverfahren liegt der Behandlungsschwerpunkt vor allem auf dem Finden von Lösungen und der Mobilisierung von Ressourcen und nicht auf der alleinigen Suche nach alten Konflikten und Ursachen sowie der Beschäftigung mit Defiziten.

Dauernd unter Beschuss

Zur Problematik und Therapie des Burnout befragten wir einen der international führenden Experten, Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Martin E. Keck, Vorstand im Schweizer Expertenetzwerk Burnout und der Schweizerischen Gesellschaft für Angst und Depression sowie Ärztlicher Direktor und Chefarzt der traditionsreichen Clenia Privatklinik Schössli, Oetwil am See/Zürich.

Wird der Begriff Burnout medial überstrapaziert oder haben wir es tatsächlich mit einer neuen Volkskrankheit zu tun?

Prof. Dr. Dr. M. Keck: Wir sind alarmiert bezüglich der Zunahme stressbedingter Erkrankungen und haben uns in der Privatklinik Schössli bereits vor sechs Jahren mit ambulanten Angeboten und Spezialstationen, zum Beispiel zur Behandlung von Burnout, der Erschöpfungsdepression, hierauf eingestellt. Die Anzahl der Patienten nimmt von Jahr zu Jahr zu, dennoch besteht noch immer ein Mangel an individuellen, massgeschneiderten sowie wissenschaftlich fundierten Vorbeugungs- und Behandlungskonzepten. Ich lege daher sehr grossen Wert auf die stete Weiterentwicklung unseres ambulanten und stationären Therapieangebotes für Stressfolgeerkrankungen, und ich glaube, unser grosser Erfolg gibt uns erfreulicherweise recht. Wir arbeiten eng mit dem Zentrum für Neurowissenschaften der Universität Zürich und der ETH, dem Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München sowie der Charité in Berlin zusammen. Es ist wichtig, dass die Patientinnen und Patienten das therapeutische Angebot bekommen, welches nachhaltig hilft. Hier gibt es derzeit leider einen grossen und lukrativen Graumarkt. Diesem müssen wir konsequent Qualität entgegen setzen.

Worin sehen Sie die häufigsten Ursachen für das Burnout-Syndrom? Sind Ihrer Meinung nach innere oder äussere Faktoren im Leben der Patienten der Auslöser für ein Burnout-Syndrom?

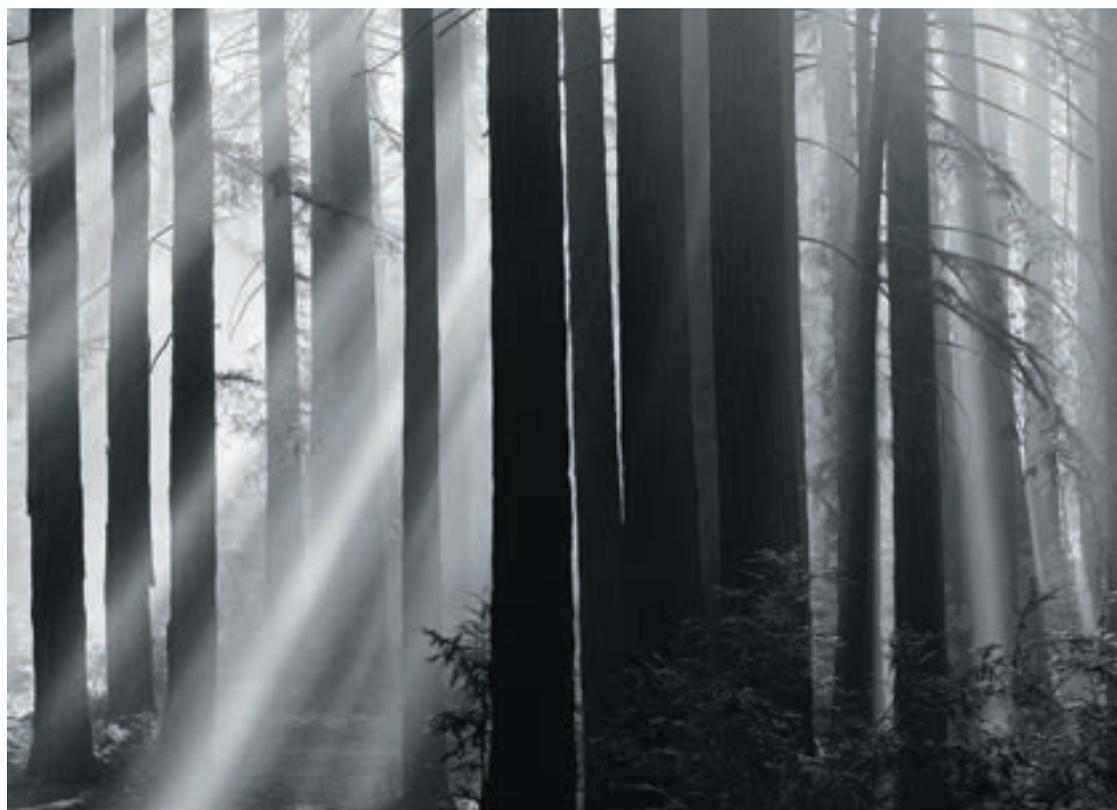
Steigende Erwartungen an die Arbeitnehmer, stark zunehmender Druck am Arbeitsplatz und

mangelnde Anerkennung haben zu einer Zunahme dieses Erschöpfungszustandes geführt. Die im Zeitalter der Globalisierung veränderten Arbeits- und Lebensbedingungen, wie beispielsweise eine ständige Verfügbarkeit über E-Mail, Natel, iPad oder BlackBerry, stellen neue Anforderungen an die Gesundheit und den richtigen Umgang mit beruflichem Stress.

Sehr wichtig sind auch die so genannten «inneren Faktoren», wie z.B. unrealistische, selbst gesteckte Ziele, andauerndes Perfektionsstreben oder eine sehr hohe Verausgabebereitschaft. Diesen Risikofaktoren ist gemeinsam, dass sie auf Dauer zu einem Ungleichgewicht zwischen tagtäglich erbrachter Leistung und erlebter Belohnung, Wertschätzung und Erholung führen – das macht krank. Es kann aber auch der Fall sein, dass Tätigkeiten erbracht werden müssen, die dem eigenen Wunsch, den Wertvorstellungen oder den Fähigkeiten zuwider laufen.

Warum sind heute viel mehr Menschen Burnout gefährdet, wie das beispielsweise noch vor etwa zwanzig Jahren der Fall war?

Natürlich löst die Tatsache, viel zu leisten und zu arbeiten sowie hohe Anforderungen erfüllen zu müssen, nicht zwangsläufig krankmachenden Stress aus. Solange ein hohes Mass an Kontrolle über die Arbeit und die private Situation besteht, ist sie deutlich weniger stressreich und gesundheitsschädlich. Krankmachend und auslaugend ist offenbar das subjektive Gefühl, nichts ändern zu können beziehungsweise nicht an Entscheidungen beteiligt zu sein. Dieser Druck nimmt in unserer Informationsgesellschaft ständig zu, zum Beispiel durch das Gefühl der ständigen





Verfügbarkeit durch Internet und andere elektronische Medien.

Kann ein Burnout von einem Arzt auch als solches eindeutig diagnostiziert werden?

Eine sorgfältige und gründliche Diagnostik ist die Voraussetzung für jede erfolgreiche Behandlung. Hierzu braucht es neben psychiatrisch-psychosomatischer auch neurologische, radiologische und internistische Expertise. Zunächst müssen andere Ursachen, welche zu starker Erschöpfung führen können, ausgeschlossen werden. Es können dies entzündliche – oder Stoffwechselerkrankungen sein. So muss beispielsweise die durch Zecken übertragene Borreliose ausgeschlossen werden. Erst dann kann von einem Burnout im engeren Sinne gesprochen werden. Das Bewusstsein, dass Früherkennung und Frühintervention sinnvoll und wichtig sind, ist mittlerweile auch in den Personalabteilungen vieler Firmen vorhanden. Professionelle Hilfe gibt es hierbei z.B. von Organisationen wie der burnout m3 ag (www.burnoutm3.ch).

Welche Behandlungsmöglichkeiten existieren neben den klassischen Möglichkeiten, um die Symptome zu bekämpfen?

So individuell unterschiedlich und mehrdimensional die Entstehung eines Burnout bzw. der Stressdepression ist, so verschieden ist auch die Behandlung im Einzelfall. Übergeordnetes Ziel ist die Normalisierung der entgleisten Stresshormonregulation, d.h. nicht

die Bekämpfung der Symptome sondern der Krankheitsursache. Aus psychosomatischer Sicht erfordert die wissenschaftlich fundierte, evidenzbasierte Behandlung grundsätzlich ein integriertes Konzept, welches gemeinsam mit dem Patienten im Expertenteam erarbeitet wird. Unterschiedliche Psychotherapieansätze müssen den Bedürfnissen des einzelnen Patienten entsprechend kombiniert werden, z.B. in Form der Schematherapie. Die psychotherapeutische Behandlung führt idealerweise zu einem veränderten Umgang mit Stress und zur Korrektur der negativen individuellen Bewertung und Verarbeitung der Stressfaktoren. Gleichzeitig werden Burnout-begünstigende Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensweisen – wie z.B. übermässiger Perfektionismus sowie ausgeprägte Verausgabungs- und Leistungsbereitschaft – in einem schematherapeutischen Ansatz beleuchtet und gegebenenfalls modifiziert. Zur umfassenden Behandlung gehören darüber hinaus arbeitspsychologische Interventionen, d.h. eine Analyse der beruflichen und arbeitsplatzassoziierten Stressoren mit hieraus möglicherweise abzuleitenden Massnahmen.

Die Therapie muss nachhaltig sein und den Betroffenen eine neue, tragfähigere Grundlage zur zukünftigen Bewältigung des alltäglichen Lebens- und Berufsstress bieten. Daher hat die medizinisch fundierte und wirksame Behandlung primär auch nichts mit Wellness,

Wohlfühlen oder Philosophie zu tun. Hierfür empfehle ich ein schönes Spa-Hotel oder das hervorragende Angebot der Migros Klubschulen – Burnoutbetroffenen können Sie hiermit aber nicht helfen.

In Ihrer Klinik setzt man auch auf weniger gewöhnliche Mittel zur Therapie des Burnouts. Können Sie uns Näheres dazu sagen?

Wir ergänzen unsere Behandlung durch wissenschaftlich basierte komplementärmedizinische Ansätze, beispielsweise naturheilkundliche salutogenetische Konzepte wie Phytotherapie und Hydrotherapie, Elemente der traditionellen chinesischen Medizin wie Akupunktur, Hypnotherapie, Massagen und Aromatherapie. In der Klinik Schlössli wenden wir beispielsweise seit über 8 Jahren in enger Zusammenarbeit mit dem Institut für Naturheilkunde des Universitätsospitals Zürich wissenschaftlich belegte pflanzliche Heilmittel an. Möglicherweise beruht unser erfreulicher Erfolg auf diesem breit gefächerten Behandlungsansatz, der Komplementär- und Schulmedizin sinnvoll integriert.

burnout m3 ag: aktiv etwas unternehmen

Die Anzahl von Burnout-Erkrankungen in der Schweiz und Europa nimmt kontinuierlich zu.

Psychische Erkrankungen nehmen stark zu

Die deutschen Krankenkassen schlagen Alarm: Immer mehr Berufstätige werden psychisch krank. Krankheitstage aufgrund von Burn-Out-Syndrom seien innerhalb von acht Jahren um das 18-fache gestiegen, berichtet die «Welt am Sonntag» unter Berufung auf Zahlen des BKK-Bundesverbands. Frauen seien dabei wesentlich stärker betroffen als Männer. Psychische Störungen, zu denen auch Burnout zählt, stehen demnach bei den Betriebskrankenkassen als Ursache für Arbeitsunfähigkeitstage bereits an zweiter Stelle hinter Skelett- und Muskelerkrankungen.

Bei der Techniker Krankenkasse (TK) haben sich die Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen, die Klinikaufenthalte wegen Depressionen und die Menge der dagegen verordneten Antidepressiva innerhalb von fünf Jahren um jeweils rund 50 Prozent erhöht. Das berichtet der «Focus» unter Berufung auf TK-Daten aus den Jahren 2007 bis 2011. Die BKK-Daten beziehen sich auf den Zeitraum 2004 bis 2011.

BKK-Geschäftsführer Heinz Kaltenbach forderte die Arbeitgeber zu Gegenmassnahmen auf. Eine gute, gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung sei unabdingbar für die psychische Gesundheit der Beschäftigten in Unternehmen, sagte Kaltenbach der «Welt am Sonntag».

DGB-Vorstandsmitglied Annelie Buntenbach machte sich im «Focus» angesichts der dramatischen Zahlen für eine Anti-Stress-Verordnung stark. «Der Psychostress am Arbeitsplatz hat ein unerträgliches Ausmass angenommen.» Auch Bundesgesundheitsminister Daniel Bahr (FDP) forderte die Firmen in dem Magazin dazu auf, gesundheitsförderliche Bedingungen zu schaffen. Er wolle dabei vor allem kleine Betriebe mit Informationen unterstützen.

Quelle: www.apotheke-adhoc.de

Das Burnout-Syndrom ist nicht nur menschlich und medizinisch eine schwere Erkrankung; inzwischen ist der wirtschaftliche Schaden durch die steigende Anzahl von Stressfolgeerkrankungen enorm hoch. Die burnout m3 ag wurde gegründet, um einen wesentlichen Beitrag zur Prävention von Stressfolgeerkrankungen zu leisten. Die Motivation der engagierten Fachperso-

nen ergibt sich grösstenteils aus persönlichen Erfahrungen mit dem Burnout-Syndrom und der daraus gewonnenen Erkenntnis für einen Handlungsbedarf.

Die burnout m3 ag hat ein umfassendes präventives Leistungsangebot zur Vermeidung von Stressfolgeerkrankungen entwickelt und berät Firmen und Einzelpersonen. Die Erfahrungen, gepaart mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und in der Praxis erprobten ganzheitlichen medizinischen und komplementärmedizinischen Verfahren, ermöglichen es, das individuelle Stressrisiko jedes Einzelnen zu ermitteln und in der Folge deutlich zu reduzieren. Unterstützung im Hintergrund erhält die burnout m3 ag durch ein hochkarätiges Expertenteam sowie ein multidisziplinäres Advisory Board, welche über jahrelange Erfahrungen und Praxis mit Stressfolge-Erkrankungen verfügen.

Textadaption: Dr. Hans Balmer, auf der Basis von Dokumentationen, Aufsätzen und Informationsschriften von Prof. Dr. Dr. M.E. Keck und der burnout m3 ag

Risikofaktoren für die Entwicklung eines Burnouts

Am Arbeitsplatz, aber auch zu Hause begünstigen folgende hauptsächlich Faktoren die Entstehung eines Burnouts:

1. Arbeitsüberlastung
2. Zeitdruck
3. Unerreichbare, unrealistische Ziele – von aussen vorgegeben, aber auch selbst gestellt
4. Kontrollverlust: Mangel an Einfluss auf die Arbeitsgestaltung, die Aufgaben oder die Abläufe
5. Fehlende Wertschätzung, Anerkennung oder Belohnung durch Rückmeldung, Lob, Lohn oder Weiterbildungen
6. Mangel an Gemeinschaft oder Zusammenhalt
7. Mangel an Fairness
8. Wertekonflikt: Es müssen Aufgaben erledigt werden, die nicht dem eigenen Wertesystem oder Weltbild entsprechen und die innerlich abgelehnt werden
9. Unschärfe Grenzen zwischen Beruf/Arbeitswelt und Privatleben, z.B. durch ständige Erreichbarkeit über Mobiltelefon oder Internet/Email

Freiraum für Personal und Sicherheit für Patienten

Flexibel dank HINTcare

Die HINT AG bietet flexible, kostengünstige und massgeschneiderte Informatiklösungen aus der Private Cloud für die Gesundheitsbranche. Damit Sie sich wieder auf das Wesentliche konzentrieren können.

www.hintag.ch

HINTAG
Health Information Technologies AG

